مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُعتبَر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )

٢- الوجبة الغذائية الصحِّية لا بُدَّ أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي. ( )

٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )

٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تُعتبَر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )

٥- تحتوي المُنتَجات الحيوانية على دهون غير صحِّية. ( )

٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعدُّ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

أ الخضراوات ب البقوليات ج اللحوم د منتجات الألبان

٢- الإفراط في تناوُل .... يسبب أمراض القلب.

أ الفاكهة ب الخضراوات ج البقوليات د المُنتَجات الحيوانية

٣- الوجبة النباتية الصِّرْف يمكن أن تحتوي على ....

أ اللحوم ب الأرز ج الدجاج د البيض

٤- الأشخاص .... هم الذين يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

أ العاطفيون ب العصبيون ج النباتيون د الجذابون

٥- تُعتبَر .... من البدائل النباتية.

أ اللحوم المشوية ب الحبوب الكاملة ج الأسماك المقلية د الأجبان البيضاء

٦- تناوُل الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

أ الاسترخاء ب الحزن ج الغضب د التوتر

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون المتوازنون - الشاي - المنتجات الحيوانية - النباتيون الصِّرْف)

١- تحتوي .... على دهون غير صحِّية.

٢- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلَق عليهم ....

٣- تُعتبَر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.

٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني هم ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
٣- يوجد العديد من البدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة. ( )
٤- يُفضَّل تناوُل الأطعمة المقلية لأنها صحِّية. ( )
٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )
٦- تناوُل كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحِّي لأجسامنا. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعتبَر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
أ الطاقة الحرارية ب النسبة المئوية ج السعرات الحرارية د درجة الحرارة

٢- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ سعداء ب نائمون ج غاضبون د متشائمون

٣- تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية.
أ الصحِّية ب المشوية ج المسلوقة د السريعة

٤- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكَّر والملح.
أ منخفضة ب عالية ج ضخمة د متوسطة

٥- تناوُل وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضرُّ بصحَّة الإنسان.
أ الألياف ب الفيتامينات ج الكالسيوم د الدهون

٦- يُعتبَر .... من العادات غير الصحِّية التي يتَّبعها الناس.
أ تناوُل الفاكهة ب شُرب المياه الغازية ج شوي الطعام د ممارسة الرياضة

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

١- لا يُفضَّل شُرب .... بعد الأكل مباشرة.
٢- تُعدُّ .... من الوجبات السريعة.
٣- تحتوي .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكَّر.
٤- يُعتبَر .... من الوجبات الصحِّية للإنسان.




مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )

٢- عرض الطعام بشكل جذَّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )

٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )

٤- وجود الشهادة الصحِّية للمقصف غير ضرورية. ( )

٥- ترتيب الرفوف بشكل جذَّاب من طُرق عرض السلع الناجحة. ( )

٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- لعرض الطعام نضعه في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات.

أ خشبية ب زجاجية ج مكشوفة د حديدية

٢- لا بد من استخدام .... لحماية الطعام بشكل صحِّي.

أ ورق الجرائد ب ورق المجلات ج أكياس القمامة د أكياس التغليف

٣- تقديم الطعام في أطباق ملوَّنة يعمل على .... الانتباه.

أ جذب ب تشتيت ج توزيع د تفريق

٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف.

أ الفاسد ب غير الصحِّي ج الصحِّي د الضار

٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.

أ عالية ب منخفضة ج الغليان د مناسبة

٦- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحَّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الجامعية ب البنكية ج الصحِّية د العلمية

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(غير المُعبَّأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحِّية)

١- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذَّاب وسليم.

٢- لا بد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة.

٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.

٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرُّض لـ ....





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ النظام الغذائي المتوازن أساس الجسم الصحِّي والعقل السليم. (   )
٢ الوجبات السريعة تكون منخفضة السعرات الحرارية. (   )
٣ تحتوي الأطعمة المقلية على طاقة أكثر من الأطعمة المشوية. (   )
٤ الفواكه والخضراوات مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات. (   )
٥ البقوليات هي أفضل مصدر للبروتين الحيواني. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ النظام الغذائي المتوازن يحتوي على ....
أ الكثير من اللحوم ب البروتينات الحيوانية والنباتية
ج الكثير من الفواكه د الكثير من الخضراوات

٢ الميزة الرئيسية للوجبات السريعة أنها ....
أ تحضَّر بسرعة ب منخفضة التكلفة ج سيئة الطعم د صحِّية ومغذِّية

٣ تساعد .... في السيطرة على ضغط الدم.
أ اللحوم ب منتجات الألبان ج البيض د الخضراوات الورقية

٤ تُصنَّف البطاطس المقلية والبيتزا من ....
أ الخضراوات ب الحلويات ج الوجبات السريعة د المشروبات الغازية

٥ أفضل مصدر للبروتين النباتي ....
أ البقوليات ب الحبوب ج المكسرات د الخضراوات

٦ الفواكه والخضراوات مفيدة لأنها ....
أ مصدر غني بالبروتين ب تسهِّل عملية الهضم
ج تصيب بأمراض القلب د مصدر للبروتين الحيواني

٧ يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة ....
أ غاضبين ب سعداء ج حزينين د مكتئبين

٨ الوجبات التي يتم تحضيرها بسرعة وطعمها رائع يُطلَق عليها وجبات ....
أ منزلية ب صحِّية ج سريعة د نباتية

٩ زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب أحد أضرار الإكثار من ....
أ الخضراوات ب الحبوب ج اللحوم د الفاكهة

١٠ تجعل الإعلانات الوجبات السريعة ....
أ تبدو رائعة ب أعلى تكلفة ج أقل في السعرات د تبدو غير صحِّية





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون. ( )

٢) الخضراوات الورقية الخضراء تنظِّم عمل الجهاز التنفسي. ( )

٣) البروتينات الحيوانية تحتوي على دهون غير صحِّية وتزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. ( )

٤) يُفضَّل تناول الأطعمة السريعة؛ لأنها صحِّية ومفيدة. ( )

٥) النباتيون الصِّرْف هم الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر نباتي. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١) تحتوي الخضراوات على نسبة منخفضة من ....

أ الألياف ب الفيتامينات ج البروتينات د الدهون

٢) يُفضَّل التقليل من الوجبات السريعة ومنها ....

أ الخضراوات ب البيتزا ج السلطة د السمك

٣) تقيس السعرات الحرارية كمِّية .... التي يمدنا بها الغذاء.

أ البروتين ب الطاقة ج النشويات د الأملاح

٤) الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحِّية والألياف توجد في ....

أ البقوليات ب المكسرات ج الخضراوات د الحبوب

٥) تتَّصف الوجبات السريعة بالتكلفة ....

أ المنخفضة ب المرتفعة ج المجانية د المتوسطة

٦) أفضل مصدر للبروتين النباتي ....

أ الفواكه ب الخضراوات ج البقوليات د الحبوب

٧) أحد مصادر البروتين الحيواني هي ....

أ الخضراوات ب المكسرات ج اللحوم د الحبوب

٨) وجود نسبة عالية من .... بالوجبات السريعة يجعلها شهية ولذيذة.

أ السكَّريات والدهون ب الفيتامينات والمعادن ج الماء د البروتين

٩) يُفضَّل تناول .... بدلاً من تناول الوجبات السريعة.

أ الأطعمة الدهنية ب الأطعمة الصحِّية ج الحلوى د المُملَّحات

١٠) أحد أضرار الإكثار من البروتينات الحيوانية ....

أ السمنة المفرطة ب أمراض الرئة ج الصداع د لا توجد أضرار





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ تحتوي البدائل النباتية على نسبة بروتين أكثر من المنتجات الحيوانية. (   )
٢ تناوُل الأطعمة المقلية يحمي من الإصابة بأمراض القلب. (   )
٣ النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم، ولكنهم يأكلون البيض ومنتجات الألبان. (   )
٤ يحتوي البيض المسلوق على كمِّية طاقة أكبر من البرجر. (   )
٥ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من البروتين ومضادات أكسدة. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ الإكثار من الدهون غير الصحِّية يسبب أمراض ....
أ فقر الدم   ب السمنة المفرطة   ج تسوس الأسنان   د هشاشة العظام

٢ تَنتُج أضرار الوجبات السريعة من احتوائها على كمِّيات كبيرة من السكَّر، والملح، و ....
أ الدهون   ب البروتينات   ج الفيتامينات   د المعادن

٣ لحياة صحِّية يجب تجنُّب الأطعمة الرئيسية الغنيَّة ....
أ بالألياف   ب بالبروتين   ج بالدهون الضارة   د بالفيتامينات

٤ تُنظِّم الخضراوات الورقية الخضراء عمل الجهاز ....
أ الحركي   ب التنفسي   ج العصبي   د الهضمي

٥ يُفضِّل بعض الأشخاص استبدال المنتجات الحيوانية ببدائل ....
أ دهنية   ب نشوية   ج نباتية   د صناعية

٦ الطاقة العالية في الوجبات السريعة تؤدي إلى ....
أ تحسُّن الصحَّة   ب المشكلات الصحِّية   ج تقوية القلب   د معالجة السمنة

٧ نقيس كمِّية الطاقة الموجودة بالطعام بحساب ....
أ درجة الحرارة   ب السعرات الحرارية   ج الوزن   د المسافة

٨ تحتوي .... على نسبة عالية من البروتين والألياف.
أ البقول   ب الحبوب   ج الخضراوات   د اللحوم

٩ يُعتبر .... من العادات غير الصحِّية التي يتبعها الناس.
أ تناول الفاكهة   ب شرب المياه الغازية   ج شوي الطعام   د ممارسة الرياضة

١٠ النباتي الصِّرْف لا يتناول البيض والألبان والعسل ولا يتناول ....
أ الخضراوات   ب النشويات   ج اللحوم   د الفاكهة





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تتميَّز الوجبات السريعة بأنها رخيصة الثمن. ( )

٢) تساعد اللحوم الحمراء في السيطرة على ضغط الدم. ( )

٣) الوجبة المغذية تتطلَّب خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )

٤) يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح. ( )

٥) الإكثار من تناول اللحوم يؤدِّي إلى العديد من الأضرار الصحِّية. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١) الطاقة الزائدة بالوجبات السريعة .... أجسامنا.

أ تفيد ب تضر ج تحمي د تحتاجها

٢) تناوُل .... يقي من الإصابة بهشاشة العظام.

أ البقول ب الخضراوات الورقية ج الدهون د اللحوم الحمراء

٣) تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الأملاح والدهون.

أ الخفيفة ب الصحِّية ج السريعة د المفيدة

٤) النباتي الصِّرْف لا يتناول أي منتجات من مصدر ....

أ صناعي ب زراعي ج حيواني د فضائي

٥) يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات صحِّية منها ....

أ البيتزا ب البرجر ج الفاكهة والخضراوات د البطاطس المقلية

٦) تُعدُّ اللحوم والأسماك والدواجن من البروتينات ....

أ النباتية ب الحيوانية ج الصناعية د أ وب معًا

٧) يُفضِّل العديد من الناس تناوُل .... بسبب مذاقها المميَّز.

أ البروتينات النباتية ب البروتينات الحيوانية ج الدهون د الخضراوات

٨) الطعام الذي يحتوي على نسبة طاقة أقل من الأطعمة الآتية هو ....

أ البرجر ب البطاطس المقلية ج الملوخية د الدجاج المقلي

٩) تحتوي الخضراوات على نسبة منخفضة من ....

أ الألياف ب الفيتامينات ج المعادن د البروتينات

١٠) أحد الأطعمة التي يجب التقليل منه للحفاظ على الصحَّة ....

أ الفاكهة ب الخضراوات ج البرجر د المكسرات





الاختبار ٥

السؤال الأول
ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) المكسرات مصدر جيد للبروتين وتحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )
٢) تنقسم البروتينات إلى بروتينات حيوانية وبدائل نباتية. ( )
٣) تُظهر إعلانات الوجبات السريعة الأشخاص في حالة من الحزن. ( )
٤) الخضراوات تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين. ( )
٥) تتميَّز الوجبات السريعة بالطعم الرائع. ( )

السؤال الثاني
اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) لا بُدَّ من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكَّر والملح.
أ متوسطة ب ضخمة ج عالية د منخفضة

٢) يعتمد النباتيون الصِّرْف في طعامهم على ....
أ اللحوم ب منتجات الألبان ج المنتجات النباتية د البيض

٣) إحدى العادات الغذائية غير الصحِّية هي ....
أ تناوُل الفاكهة ب قلي الطعام ج شوي الطعام د ممارسة الرياضة

٤) تحتوي البقوليات على مضادات الأكسدة؛ لذلك تساعد على تقليل ....
أ الصداع ب الالتهابات ج الأنيميا د الضغط

٥) تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية.
أ السريعة ب المشوية ج المسلوقة د الصحِّية

٦) توفِّر البدائل النباتية عناصر غذائية غير موجودة بالمنتجات ....
أ الصناعية ب الزراعية ج الحيوانية د الدهنية

٧) يؤدي شُرْب الشاي بعد الطعام مباشرة إلى الإصابة بمرض ....
أ الأنيميا ب الصداع ج السكَّر د الضغط

٨) لتقليل أخطار الإصابة بأمراض القلب يجب الإكثار من تناول ....
أ اللحوم ب الخضراوات والفواكه ج منتجات الألبان د البيض

٩) يتسبَّب تناوُل .... بكثرة في هشاشة العظام.
أ العصائر ب المشروبات الغازية ج المياه د الشاي

١٠) يسبِّب الإكثار من تناول .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.
أ البقول ب الخضراوات ج اللحوم د المكسرات



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✘ ٣ ✔ ٤ ✔ ٥ ✘

السؤال الثاني:

١ البروتينات الحيوانية والنباتية ٢ تحضَّر بسرعة ٣ الخضراوات الورقية
٤ الوجبات السريعة ٥ البقوليات ٦ تسهِّل عملية الهضم
٧ سعداء ٨ سريعة ٩ اللحوم ١٠ تبدو رائعة

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✘ ٣ ✔ ٤ ✘ ٥ ✘

السؤال الثاني:

١ البروتينات ٢ البيتزا ٣ الطاقة ٤ المكسرات
٥ المرتفعة ٦ البقوليات ٧ اللحوم
٨ السكَّريات والدهون. ٩ الأطعمة الصحِّية ١٠ السمنة المفرطة

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✘ ٣ ✔ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ السمنة المفرطة ٢ الدهون ٣ بالدهون الضارة ٤ الهضمي
٥ نباتية ٦ المشكلات الصحِّية ٧ السعرات الحرارية ٨ البقول
٩ شُرْب المياه الغازيَّة ١٠ اللحوم



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✗ ٣ ✓ ٤ ✗ ٥ ✓

السؤال الثاني:

١ تضر ٢ الخضراوات الورقية ٣ السريعة ٤ حيواني
٥ الفاكهة والخضراوات ٦ الحيوانية ٧ البروتينات الحيوانية ٨ الملوخية
٩ البروتينات ١٠ البرجر

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١ ✓ ٢ ✓ ٣ ✗ ٤ ✓ ٥ ✓

السؤال الثاني:

١ منخفضة ٢ المنتجات النباتية ٣ قلي الطعام ٤ الالتهابات
٥ السريعة ٦ الحيوانية ٧ الأنيميا ٨ الخضراوات والفاكهة
٩ المشروبات الغازية ١٠ اللحوم



الاختبار ١

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تُعتبَر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )

٢) يُفضَّل تناوُل الأطعمة المقلية لأنها صحِّية. ( )

٣) عرض الطعام بشكل جذَّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )

٤) تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )

٥) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) تُعتبَر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ النسبة المئوية ب الطاقة الحرارية ج السعرات الحرارية د درجة الحرارة

٢) تُعتبَر .... من البدائل النباتية.

أ اللحوم المشوية ب الحبوب الكاملة ج الأسماك المقلية د الأجبان البيضاء

٣) وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات.

أ خشبية ب زجاجية ج مكشوفة د حديدية

٤) يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ....

أ نائمون ب سعداء ج متشائمون د غاضبون

٥) الإفراط في تناوُل .... يسبب أمراض القلب.

أ الخضراوات ب الفاكهة ج المُنتَجات الحيوانية د البقوليات

٦) تقديم الطعام في أطباق ملوَّنة يعمل على .... الانتباه.

أ جذب ب تشتيت ج توزيع د تفريق

٧) يُعتبَر .... من العادات غير الصحِّية التي يتَّبعها الناس.

أ ممارسة الرياضة ب تناوُل الفاكهة

ج شوي الطعام د شُرب المياه الغازية

٨) وضع صورة الشهادة .... يضمن صحَّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الصحِّية ب العلمية ج الجامعية د البنكية

٩) تحتوي .... على دهون غير صحِّية.

أ الخضراوات ب البقوليات ج المكسرات د اللحوم

١٠) الأطعمة غير المُعبَّأة يتم تخزينها داخل ....

أ أوعية للحفظ ب أوعية ملوَّثة ج أكياس قمامة د أوعية مكشوفة





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )
٢) الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )
٣) تناوُل كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام يُعتبر صحِّيًّا لأجسامنا. ( )
٤) ترتيب الرفوف بشكل جذَّاب من طُرق عرض السلع الناجحة. ( )
٥) تحتوي المُنتَجات الحيوانية على دهون غير صحِّية. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) لابد من استخدام .... لحماية الطعام.
أ أكياس ملوثة — ب ورق الكتب — ج أكياس التغليف — د ورق المجلات

٢) تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية.
أ المسلوقة — ب السريعة — ج المشوية — د الصحِّية

٣) الوجبة النباتية الصِّرْف تحتوي على ....
أ الأرز — ب اللحوم — ج الدجاج — د البيض

٤) التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذَّاب وسليم.
أ الناقد — ب الإبداعي — ج العلمي — د العاطفي

٥) تُعدُّ البيتزا من ....
أ الوجبات الصحِّية — ب الوجبات السريعة
ج المشروبات الغازية — د الوجبات المتوازنة

٦) الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.
أ الجذابة — ب العصبية — ج العاطفية — د النباتية

٧) يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.
أ عالية — ب منخفضة — ج مناسبة — د الغليان

٨) لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكَّر والملح.
أ ضخمة — ب منخفضة — ج متوسطة — د عالية

٩) تناوُل الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ الاسترخاء — ب الحزن — ج الغضب — د التوتر

١٠) تناوُل وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان.
أ الألياف — ب الفيتامينات — ج الكالسيوم — د الدهون





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. (   )
٢ يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. (   )
٣ مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تُعتبَر مصدرًا جيدًا للبروتين. (   )
٤ يوجد العديد من البدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة. (   )
٥ وجود الشهادة الصحِّية للمقصف غير ضروري. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ تُعدُّ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.
أ الخضراوات ب اللحوم ج البقوليات د منتجات الألبان

٢ الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.
أ السريعة ب الصِّحِّية ج المفيدة د الجيدة

٣ عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف.
أ الفاسد ب غير الصحِّي ج الضار د الصحِّي

٤ الأشخاص الذين يختارون البدائل النباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية هم ....
أ العصبيون ب النباتيون ج الأقوياء د الانطوائيون

٥ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ....
أ الفيتامينات ب الطعام الصِّحِّي ج السعرات الحرارية د المعادن

٦ يجب .... الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحمايته من التعرُّض للحشرات.
أ غلي ب تعبئة ج طهي د تخزين

٧ المُنتَجات .... تحتوي على دهون غير صحِّية.
أ النباتية ب الحيوانية ج الورقية د الزجاجية

٨ كل ممَّا يلي يُعتبَر من الوجبات السريعة ما عدا ....
أ البيتزا ب الفاكهة ج البرجر د الدجاج المقلي

٩ يحتاج التلاميذ إلى .... الذي يساعد على التفكير الجيد.
أ الطعام الصحِّي ب الوجبات السريعة ج الطعام غير الصحِّي د الطعام الفاسد

١٠ البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.
أ أعلى ب أكبر ج أقل د أكثر





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) الوجبة الغذائية الصحِّية يجب أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي. (   )

٢) الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. (   )

٣) لا بد من وجود الشهادة الصحِّية للمقصف. (   )

٤) الإفراط في تناوُل الفاكهة يسبب أمراض القلب. (   )

٥) الإعلان عن الوجبات السريعة لا يجذب انتباه المجتمع لشرائها. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) يجب حفظ الأطعمة غير المُعبَّأة داخل أوعية ....

أ غير نظيفة　ب مفتوحة　ج خاصة　د ملوثة

٢) يُعتبَر .... من البروتينات الحيوانية.

أ الخس　ب البيض　ج البرتقال　د الفلفل

٣) يُفضَّل تناوُل الوجبات الصحِّية عن الوجبات ....

أ الطازجة　ب المغذية　ج المتوازنة　د السريعة

٤) يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوِّثات والجراثيم.

أ هرس　ب تبريد　ج تخزين　د غلي

٥) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون ....

أ غير صحِّية　ب مفيدة　ج صحِّية　د جيدة

٦) شُرب .... بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم.

أ العصير الطبيعي　ب الماء　ج اللبن　د الشاي

٧) يجب اختيار الوجبات الصحِّية التي تحتوي على نسبة منخفضة من ....

أ السكَّر　ب الفيتامينات　ج الألياف　د البروتينات

٨) تنظم الخضراوات الورقية الخضراء عمل الجهاز ....

أ الدوري　ب التنفسي　ج العصبي　د الهضمي

٩) يُعتبَر .... من الأطعمة الصحِّية للإنسان.

أ البرجر　ب الدجاج المقلي　ج الجبن　د البيتزا

١٠) يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة عند ....

أ تخزينه　ب سلقه　ج شويه　د غليه





الاختبار ٥

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح. (   )

٢ المكسرات والخضراوات تُعتبَر من البدائل النباتية. (   )

٣ يتميَّز كل نوع من أنواع الطعام بطريقته في العرض والتخزين. (   )

٤ يُعتبَر الباذنجان من مصادر البروتينات الحيوانية. (   )

٥ الخضراوات يتوافر بها الفيتامينات والمعادن والألياف. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ يساعد التفكير الإبداعي على عرض السلع بطريقة ....

أ معقدة   ب سيئة   ج جذَّابة   د مشتتة

٢ يمكن تناوُل .... بدلًا من الوجبات السريعة.

أ البدائل الصحِّية   ب الآيس كريم

ج الدجاج المقلي   د البطاطس المقلية

٣ تناوُل .... يساعد على الشعور بالاسترخاء.

أ اللحوم المصنَّعة   ب العصائر المعلَّبة

ج الأطعمة المقلية   د الخضراوات الورقية

٤ شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بـ ....

أ الأنفلونزا   ب الصداع   ج الأنيميا   د الحزن

٥ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة .... من السعرات الحرارية.

أ قليلة   ب كبيرة   ج معتدلة   د صغيرة

٦ تُعتبَر اللحوم والدجاج من البروتينات ....

أ الحيوانية   ب الأنزيمية   ج النباتية   د الهرمونية

٧ يجب ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل .... الانتباه.

أ يجذب   ب يشتت   ج يضيِّع   د يفرِّق

٨ الإفراط في شُرب.......................... يعرِّضك للإصابة بهشاشة العظام.

أ العصائر الطبيعية   ب المشروبات الغازية   ج اللبن   د الماء

٩ الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل .... عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

أ هيكلية   ب نباتية   ج هرمونية   د حسِّية

١٠ عند تقديم الطعام في مقصف المدرسة يجب استخدام .... لحماية الطعام.

أ أكياس القمامة   ب ورق الطابعة   ج أكياس التغليف   د ورق المجلات



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

(١) ✗ (٢) ✗ (٣) ✔ (٤) ✗ (٥) ✔

السؤال الثاني:

(١) السعرات الحرارية (٢) الحبوب الكاملة (٣) زجاجية (٤) سعداء

(٥) المُنتَجات الحيوانية (٦) جذب (٧) شُرب المياه الغازية (٨) الصحِّية

(٩) اللحوم (١٠) أوعية للحفظ

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

(١) ✗ (٢) ✔ (٣) ✗ (٤) ✔ (٥) ✔

السؤال الثاني:

(١) أكياس التغليف (٢) السريعة (٣) الأرز (٤) الإبداعي

(٥) الوجبات السريعة (٦) النباتية (٧) مناسبة (٨) منخفضة

(٩) الاسترخاء (١٠) الدهون

إجابة الاختبار ٣

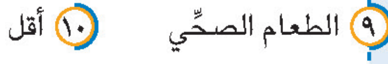
السؤال الأول:

(١) ✔ (٢) ✗ (٣) ✔ (٤) ✔ (٥) ✗

السؤال الثاني:

(١) البقوليات (٢) السريعة (٣) الصحِّي (٤) النباتيون

(٥) السعرات الحرارية (٦) تخزين (٧) الحيوانية (٨) الفاكهة



(٩) الطعام الصحِّي (١٠) أقل



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

(١) ✔ (٢) ✔ (٣) ✔ (٤) ✘ (٥) ✘

السؤال الثاني:

(١) خاصة (٢) البيض (٣) السريعة (٤) تخزين

(٥) غير صحِّية (٦) الشاي (٧) السكَّر (٨) الهضمي

(٩) الجبن (١٠) تخزينه

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

(١) ✘ (٢) ✔ (٣) ✔ (٤) ✘ (٥) ✔

السؤال الثاني:

(١) جذَّابة (٢) البدائل الصحِّية (٣) الخضراوات الورقية (٤) الأنيميا

(٥) كبيرة (٦) الحيوانية (٧) يجذب (٨) المشروبات الغازية

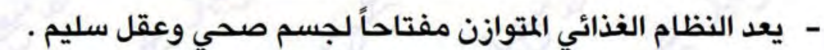
(٩) نباتية (١٠) أكياس التغليف







الموضوع الأول — بدائل اللحوم



- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .





أولاً : البروتينات النباتية

الفواكه والخضروات
- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء
- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

ثانياً : البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية بسبب : مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :

اللحوم — المأكولات البحرية — البيض — منتجات الألبان

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها أثار طويلة المدي .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

من أمثلتها :

1 – البقول :
- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في تقليل الالتهابات .

2 – الحبوب :
- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

3 – الخضروات :
- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

4- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل : الفيتامينات – الاملاح المعدنية – الدهون الصحية – الالياف – مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية وينقسموا الي :

النباتيين المتوازنين
أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .

النباتيين الصرف
أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .



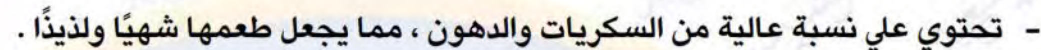
الموضوع الثاني
الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

الوجبات السريعة

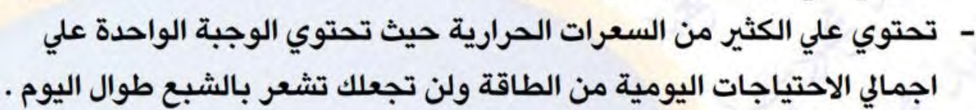
لماذا يقبل الكثيرين علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

أضرار الوجبات السريعة

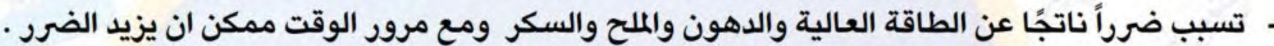


- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهيًا ولذيذًا .



- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .



- تسبب ضرراً ناتجًا عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .



السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

1- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا) .

4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .



الموضوع الثالث المقصف المدرسي

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغداء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــق :

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ

- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .

- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام مثل الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

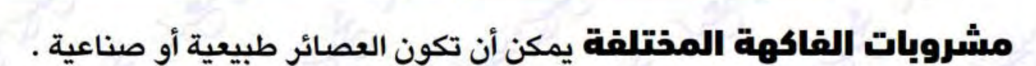
للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .
- حمايته من الملوثات والجراثيم
- الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .

يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلفًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيّئًا عن طريق :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .

الموضوع الرابع | الشراب الطبيعي والصناعي

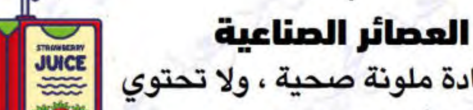


مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر طبيعية أو صناعية .



العصائر الطبيعية

مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر .



العصائر الصناعية

مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .



أنواع المشـــروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مزاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعلب)

يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
- مذاقه مشابه لمزاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثًا : الشراب الصناعي

- سائل صاف وفاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4 – تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .

5 – تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .

6 – تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4 – تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

لاحظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .

بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر فبـــراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اخترالاجابة الصحيحة

١) يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم

(أ) الخضراوت الورقية (ب) اللحوم (ج) الدهون

٢) العصير .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا .

(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطازج (ج) الصناعي المعلب

٣) يمكن أن تسبب .... العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة

(أ) الدهون الصحية (ب) الدهون غير الصحية (ج) النباتات

٤) يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة

(أ) عاليه (ب) منخفضه (ج) مناسبه

٥) توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

(أ) البدائل الحيوانية (ب) البدائل النباتية (ج) البدائل الصناعية

٦) التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

(أ) الابداعى (ب) العميق (ج) الناقد

٧) تحتوي............. على نسبة عالية من البروتين والألياف .

(أ) البقوليات (ب) الخضروات (ج) الحبوب

٨) يتم وضع صورة................ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف

(أ) الشهادة الصحية (ب) البطاقة الشخصية (ج) شهادة التخرج

٩) .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

(أ) النباتي الصرف (ب) النباتي المتوازن (ج) الغير نباتي

١٠) تحتوي .... على دهون غير صحية

(أ) اللحوم (ب) البقوليات (ج) الخضروات

١١) المشروبات الغازية و البطاطس المقلية من أمثلة ....

(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية

١٢) شرب .... بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالانيميا .

(أ) الشاي (ب) الماء (ج) العصير

١٣ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا .
(أ) فائدة (ب) احتياج (ج) ضرر

١٤ تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي
(أ) المصانع (ب) النوادى (ج) المستشفيات

١٥ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.
(أ) منخفضة (ب) مرتفعة (ج) لا شئ مما سبق

١٦ أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للأكسدة.
(أ) البقوليات (ب) الخضروات (ج) الحبوب

١٧ يسبب شرب كميات كبيرة من .... في تسوس الاسنان
(أ) المشروبات الغازية (ب) العصير الطبيعي (ج) الماء

١٨ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
(أ) النباتي (ب) الحيواني (ج) أ ، ب معًا

١٩ تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين ....
(أ) البقوليات (ب) الخضراوات (ج) الحبوب

٢٠ تساعد .... في عملية الهضم
(أ) الفواكه والخضروات (ب) البروتينات (ج) الدهون

٢١ يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم حركتهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
(أ) غذاء صحي (ب) ملابس (ج) ادوات

٢٢ ....هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
(أ) مضادات الأكسدة (ب) الدهون (ج) اللحوم

٢٣ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه
(أ) الطلاب (ب) الزوار (ج) العاملين بالمقصف

٢٤ تحتوي ....على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح .
(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية

٢٥ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....
(أ) استخدام اطباق ملونة (ب) البيع بسعر مرتفع (ج) إخفاء الطعام

٢٦ تناول .... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة .
(أ) الأطعمة المقلية (ب) الأطعمة المسلوقة (ج) الأطعمة المشوية

٢٧ لابد من استخدام .... لحماية الطعام
(أ) ورق الطباعة (ب) ورق المجلات (ج) اكياس التغليف

٢٨ كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعة ماعدا ....

أ) الفاكهه ب) الدجاج المقلى ج) البرجر المقلى

٢٩ العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية

أ) الطبيعي الطازج ب) الصناعي ج) الطبيعي المعلب

٣٠ يمكننا استخدام .... لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيداً .

أ) ورق وأكياس تغليف ب) أوعية حفظ ج) أ ، ب معًا

٣١ عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة واخرى للأطعمة الباردة .

أ) أكياس ب) عبوات ج) صناديق

٣٢ من أنواع العصائر ....

أ) العصائر الطبيعية ب) العصائر الصناعية ج) أ ، ب معًا

٣٣ يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها

أ) اللحوم ب) الخضروات ج) الفواكه

٣٤ تحتوي................ على نسبة منخفضة من البروتين.

أ) البقوليات ب) الخضروات ج) الحبوب

٣٥ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ) الشهرية ب) اليومية ج) الأسبوعية

٣٦ الباذنجان من مصادر البروتينات ....

أ) النباتية ب) الحيوانية ج) الدهنية

٣٧ البدائل النباتية تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني

أ) اعلى ب) اقل ج) لا شيء مما سبق

٣٨ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ) الساخنة والباردة ب) المطبوخة والنيئة ج) أ ، ب معاً

٣٩ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها

أ) غير المعبأة ب) المعبأة ج) كلاهما

٤٠ ....مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر

أ) العصائر الطبيعية ب) العصائر الصناعية ج) أ ، ب معًا

٤١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ) النباتية ب) الدهنية ج) الصناعية

٤٢ الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ....

أ) الطبيعي المعلب ب) الطبيعي الطازج ج) الصناعي

٤٣ .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ) الدهون ب) الفيتامينات ج) السعرات الحرارية

٤٤ .....هو شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ) النباتي الصرف ب) النباتي المتوازن ج) غير نباتي

٤٥ تعتبر .... من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ) الجودة ب) السعر ج) الإعلانات

السؤال الثاني: ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

١) يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم . (   )

٢) الشراب الصناعي يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. (   )

٣) تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي . (   )

٤) تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة . (   )

٥) الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. (   )

٦) العصير الطبيعي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة . (   )

٧) المكسرات من البدائل النباتية التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (   )

٨) العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. (   )

٩) الافراط في تناول الفاكهة يسبب امراض القلب. (   )

١٠) استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . (   )

١١) تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. (   )

١٢) عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . (   )

١٣) الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة عالية من السعرات الحرارية . (   )

١٤) الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (   )

١٥) شرب الشاي بعد الاكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم . (   )

١٦) لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام. (   )

١٧) المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام . (   )

١٨) يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة . (   )

١٩) من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة . (   )

٢٠) توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه . (   )

٢١) الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. (   )



٢٢ يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . ( )
٢٣ تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضه. ( )
٢٤ تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا . ( )
٢٥ الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ( )
٢٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ( )
٢٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )
٢٨ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . ( )
٢٩ الأطعمة المقلية تحتوي علي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة . ( )
٣٠ ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ . ( )
٣١ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية . ( )
٣٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها . ( )
٣٣ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )
٣٤ يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة . ( )
٣٥ توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . ( )
٣٦ درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . ( )
٣٧ تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
٣٨ لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية . ( )
٣٩ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )
٤٠ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً . ( )
٤١ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية . ( )
٤٢ تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة . ( )
٤٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازً للألياف. ( )
٤٤ يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. ( )
٤٥ الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة . ( )
٤٦ النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. ( )
٤٧ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء . ( )
٤٨ الوجبات السريعة تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. ( )
٤٩ الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )
٥٠ حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. ( )
٥١ يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. ( )





٥٢ لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف ( )
٥٣ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ( )
٥٤ يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء . ( )
٥٥ وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري . ( )
٥٦ يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ( )
٥٧ العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. ( )
٥٨ تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )
٥٩ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي. ( )
٦٠ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ( )
٦١ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
٦٢ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )
٦٣ تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )
٦٤ كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. ( )
٦٥ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك . ( )
٦٦ شرب المشروبات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري . ( )
٦٧ للحفاظ علي صحتك يفضل ابتاع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون . ( )
٦٨ من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة . ( )
٦٩ شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
٧٠ يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيه. ( )
٧١ الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنة. ( )
٧٢ عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي . ( )
٧٣ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ( )
٧٤ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . ( )
٧٥ العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي . ( )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الاجابات

بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر فبـــراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اختر الاجابة الصحيحة

١- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم
أ) الخضراوت الورقية ب) اللحوم ج) الدهون

٢- العصير .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا .
أ) الطبيعي المعلب ب) الطازج ج) الصناعي المعلب

٣- يمكن أن تسبب .... العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة
أ) الدهون الصحية ب) الدهون غير الصحية ج) النباتات

٤- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة
أ) عاليه ب) منخفضه ج) مناسبه

٥- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ) البدائل الحيوانية ب) البدائل النباتية ج) البدائل الصناعية

٦- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ) الابداعي ب) العميق ج) الناقد

٧- تحتوي............. على نسبة عالية من البروتين والألياف .
أ) البقوليات ب) الخضروات ج) الحبوب

٨- يتم وضع صورة............... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف
أ) الشهادة الصحية ب) البطاقة الشخصية ج) شهادة التخرج

٩- .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ) النباتي الصرف ب) النباتي المتوازن ج) الغير نباتي

١٠- تحتوي .... على دهون غير صحية
أ) اللحوم ب) البقوليات ج) الخضروات

١١- المشروبات الغازية و البطاطس المقلية من أمثلة ....
أ) الوجبة السريعة ب) الوجبة الخفيفة ج) الوجبة الصحية

١٢- شرب .... بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالانيميا .
أ) الشاي ب) الماء ج) العصير

١٣ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا .

أ فائدة ب احتياج ج ضرر

١٤ تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

أ المصانع ب النوادى ج المستشفيات

١٥ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شئ مما سبق

١٦ أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

١٧ يسبب شرب كميات كبيرة من .... في تسوس الاسنان

أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

١٨ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتي ب الحيواني ج أ ، ب معًا

١٩ تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين ....

أ البقوليات ب الخضراوات ج الحبوب

٢٠ تساعد .... في عملية الهضم

أ الفواكه والخضروات ب البروتينات ج الدهون

٢١ يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم حركتهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.

أ غذاء صحي ب ملابس ج ادوات

٢٢ ....هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة ب الدهون ج اللحوم

٢٣ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٢٤ تحتوي ....على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح .

أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية

٢٥ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام اطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع ج إخفاء الطعام

٢٦ تناول .... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة .

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة ج الأطعمة المشوية

٢٧ لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ ورق الطباعة ب ورق المجلات ج اكياس التغليف



٢٨ كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعة ماعدا ....
أ الفاكهه ب الدجاج المقلى جـ البرجر المقلى

٢٩ العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية
أ الطبيعي الطازج ب الصناعي جـ الطبيعي المعلب

٣٠ يمكننا استخدام .... لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيداً .
أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ جـ أ ، ب معًا

٣١ عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة واخرى للأطعمة الباردة .
أ أكياس ب عبوات جـ صناديق

٣٢ من أنواع العصائر ....
أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية جـ أ ، ب معًا

٣٣ يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها
أ اللحوم ب الخضروات جـ الفواكه

٣٤ تحتوي............... على نسبة منخفضة من البروتين.
أ البقوليات ب الخضروات جـ الحبوب

٣٥ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة
أ الشهرية ب اليومية جـ الأسبوعية

٣٦ الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ النباتية ب الحيوانية جـ الدهنية

٣٧ البدائل النباتية تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني
أ اعلى ب اقل جـ لا شيء مما سبق

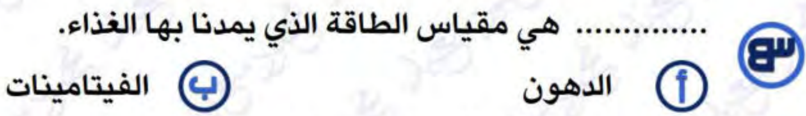
٣٨ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....
أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة جـ أ ، ب معاً

٣٩ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها
أ غير المعبأة ب المعبأة جـ كلاهما

٤٠ ....مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر
أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية جـ أ ، ب معًا

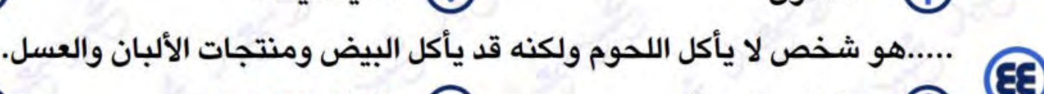
٤١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ النباتية ب الدهنية جـ الصناعية

٤٢ الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ....
أ الطبيعي المعلب ب الطبيعي الطازج جـ الصناعي



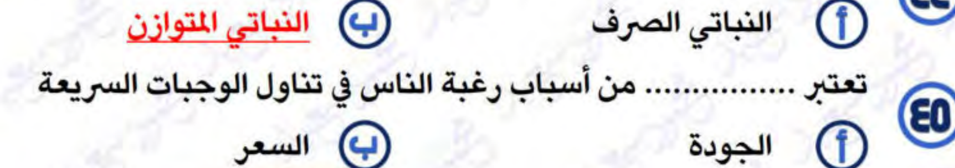
٤٣) .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ) الدهون ب) الفيتامينات ج) **السعرات الحرارية**



٤٤) .....هو شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ) النباتي الصرف ب) **النباتي المتوازن** ج) غير نباتي



٤٥) تعتبر .... من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ) الجودة ب) السعر ج) **الإعلانات**

السؤال الثاني ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

١) يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم . ✓

٢) الشراب الصناعي يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. ✓

٣) تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي . ✗ 

٤) تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة . ✓

٥) الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ✗ 

٦) العصير الطبيعي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة . ✗ 

٧) المكسرات من البدائل النباتية التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. ✓ 

٨) العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. ✗ 

٩) الافراط في تناول الفاكهة يسبب امراض القلب. ✗ 

١٠) استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . ✓ 

١١) تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. ✓

١٢) عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . ✓ 

١٣) الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة عالية من السعرات الحرارية . ✓ 

١٤) الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ✗ 

١٥) شرب الشاي بعد الاكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم . ✓ 

١٦) لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام. ✓ 

١٧) المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام . ✓ 

١٨) يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة . ✓

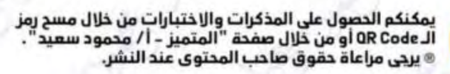
١٩) من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة . ✓ 

٢٠) توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه . ✓ 

٢١) الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. ✓







(٢٢) يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . ✓

(٢٣) تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضه. ✗

(٢٤) تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا . ✗

(٢٥) الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ✓

(٢٦) من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ✗

(٢٧) تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ✗

(٢٨) تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . ✓

(٢٩) الأطعمة المقلية تحتوي علي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة . ✓

(٣٠) ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ . ✗

(٣١) تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية . ✗

(٣٢) يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها . ✓

(٣٣) تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ✗

(٣٤) يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة . ✗

(٣٥) توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . ✓

(٣٦) درجه الحرارة من الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام . ✓

(٣٧) تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ✓

(٣٨) لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية . ✗

(٣٩) تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ✓

(٤٠) الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً . ✓

(٤١) المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية . ✗

(٤٢) تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة . ✓

(٤٣) الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازً للألياف. ✓

(٤٤) يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. ✗

(٤٥) الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة . ✓

(٤٦) النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. ✗

(٤٧) السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء . ✓

(٤٨) الوجبات السريعة تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. ✓

(٤٩) الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ✗

(٥٠) حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. ✗

(٥١) يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. ✓

٥٢ لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف ✓

٥٣ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ✓

٥٤ يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء . ✗

٥٥ وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري . ✗

٥٦ يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ✓

٥٧ العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. ✓

٥٨ تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ✗

٥٩ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي. ✓

٦٠ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ✓

٦١ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ✓

٦٢ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ✓

٦٣ تساعد اللحوم على عملية الهضم. ✗

٦٤ كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. ✗

٦٥ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك . ✗

٦٦ شرب المشروبات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري . ✓

٦٧ للحفاظ علي صحتك يفضل ابتاع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون . ✗

٦٨ من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة . ✓

٦٩ شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الإصابة بالأنيميا. ✓

٧٠ يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيه. ✗

٧١ الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنة. ✓

٧٢ عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي . ✗

٧٣ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ✓

٧٤ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . ✓

٧٥ العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي . ✓

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق





مراجعة ليلة الأمتحان - مهارات مهنية

س١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : –

١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني . (   ) .

٢ – الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . (   ) .

٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . (   ) .

٤ – مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . (   ) .

٥ – تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . (   ) .

٦ – الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون . (   ) .

٧ – شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . (   ) .

٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . (   ) .

٩ – يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . (   ) .

١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . (   ) .

١١ – تساعد اللحوم علي عملية الهضم . (   ) .

١٢ – تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . (   ) .

١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء . (   ) .

١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . (   ) .

١٥ – يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة . (   ) .

١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية . (   ) .

١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . (   ) .

١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . (   ) .

١٩ – العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . (   ) .

٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج . (   ) .

٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة . (   ) .

٢٢ – الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . (   ) .

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940

٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي . ( )

٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . ( )

٢٥ – غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . ( )

٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع . ( )

٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . ( )

٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة . ( )

٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة . ( )

٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع . ( )

٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . ( )

٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . ( )

٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . ( )

٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . ( )

٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج . ( )

٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . ( )

٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( )

٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . ( )

٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . ( )

٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . ( )

٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . ( )

٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . ( )

٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . ( )

٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . ( )



س٢ : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : –

١ – تعد....................أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان) .

٢ – الإفراط في تناول..................يسبب أمراض القلب .

(الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية) .

٣ – الوجبة النباتية الصرف تحتوي علي..................

(الأرز – اللحوم – الدجاج – البيض) .

٤ – الشخصية................هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية .

(العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة) .

٥ – تعتبر..............من البدائل النباتية .

(اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الأجبان البيضاء) .

٦– تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد علي الشعور ب.................

(الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر) .

٧ – تعتبر...............مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

(الطاقة الحرارية – النسبة المئوية – السعرات الحرارية – درجة الحرارة) .

٨ – يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم.............

(سعداء – نائمين – غاضبين – متشائمين) .

٩ – تحتوي الوجبات..............علي الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة) .

١٠ – لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من...........الدهون والسكر والملح .

(منخفضة – عالية – ضخمة – متوسطة) .

١١ – يعتبر.............من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة – شرب المياه الغازية – شوي الطعام – ممارسة الرياضة) .

١٢ – تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من...........يضر بصحة الأنسان .

(الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون) .



١٣ – وضع الطعام في خزائن ذات واجهة............يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية) .

١٤ – لابد من استخدام.................لحماية الطعام .

(ورق الطابعة – ورق المجلات – أكياس القمامة – أكياس التغليف) .

١٥ – تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي..........الانتباه .

(جذب – تشتيت – توزيع – تفريق) .

١٦ – عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام..........علي جدران المقصف .

(الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار) .

١٧ – يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.............عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة) .

١٨ – وضع صورة الشهادة............يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(الجامعية – البنكية – الصحية – العلمية) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.................

(الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي – الفاسد) .

٢٠ – تقوم.............بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس) .

٢١ – الشراب...........مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

(الصناعي الفاتح – الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي المخزن) .

٢٢ – المشروبات............تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي علي أجزاء منها .

(الغازية – الصناعية المعلبة – الطبيعية المعلبة – الطبيعية الطازجة) .

٢٣ – تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير.................

(الصناعي – الطبيعي – الفاسد – غير الصحي) .

٢٤ – يجب............العصير لقتل الميكروبات .

(تجميد – شرب – رمي – تسخين) .

إعداد الأستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940



٢٥ – عند إضافة..........إلي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

(الملح – السكر – البهارات – القرفة) .

٢٦ – الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في...........المشروبات وفسادها .

(عصر – غليان – تخمر – تبخر) .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا...........الفاكهة .

(غسل – تخزين – هرس – تسخين) .

٢٨ – نحتاج إلي............العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .

(غسل – تصفية – غليان – تخزين) .

٢٩ – الشراب...........فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

(الطبيعي المعلب – الطازج – الصناعي المعلب – الفاسد) .

٣٠ – إضافة............للشراب تعمل علي إطالة فترة صلاحيته .

(الملح والسكر – المواد الحافظة – المواد الصلبة – الليمون والنعناع) .

٣١ – يدخل...........في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

(السمك – الخضار – اللبن – الجمبري) .

٣٢ – يتم غش اللبن عن طريق إضافة..........حيث يتم الحصول علي القليل من اللبن .

(السكر – الماء – الجبن – السمن) .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي..............

(يتبخر – يتخثر – يتجمد – ينضج) .

٣٤ – يتم إضافة..........للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

(النشا – الثلج – الفورمالين – الزبادي) .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من..........يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

(صبغة اليود – حمض الكبريتيك – الماء – العصير) .

٣٦ – بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب...........فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

(بيضاء – دهنية – صفراء – متجبنة) .

٣٧ – عملية.............تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

(السلق – الطهي – الغلي – التجفيف) .

٣٨ – يكون المنتج الغذائي...............إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات .

(غير صحي – صحيا – طازجا – جيدا) .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في...................

(زيادة الجودة – تماسك القوام – نمو البكتيريا – زيادة الكمية) .

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ................

(الكتب – الطعام – اللبن – الحلوي) .

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد...........عند حفظ الطعام .

(الحافظة – السكرية – الصلبة – المالحة) .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....................

(معتدلة – باردة – منخفضة – عالية) .

٤٣ – يقوم جهاز.......بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

(الشرطة – حماية المستهلك – الدولة – البيئة) .

س٣ : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : –

١ – (البقوليات – النباتون التوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١ – تحتوي.......................علي دهون غير صحية .

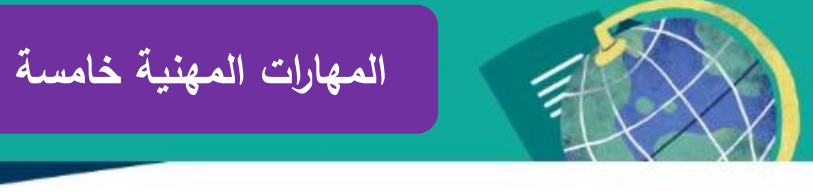
٢ – الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم......................

٣ – تعتبر.......................... من البدائل النباتية المفيدة للجسم .

٤ – الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.......................

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940





٢ – (المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١ – لايفضل شرب.................بعد الأكل مباشرة .

٢ – تعد....................من الوجبات السريعة .

٣ – تحتوي....................علي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

٤ – يعتبر......................... من الوجبات الصحية للأنسان .

٣ – (غير المعبأة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١ – التفكير.....................يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

٢ – لابد من حفظ الأطعمة.....................داخل أوعية خاصة .

٣ – عند تخزين الطعام يجب تخصيص................للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .

٤ – خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل.....................

٤ – (ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من......................

٢ – تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم.....................بالعصير .

٣ – عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم.............الفاكهة .

٤ – يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام........................

إعداد الاستاذ/
احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات
01016058940





٥ – (الفورمالين – اللبن – الأبقار – المادة الدهنية – الدجاج) .

١ – يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع.......................منه .

٢ – يعتبر...........................من المنتجات التي يسهل غشها .

٣ – يحافظ.......................علي اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .

٤ – يمكن الحصول علي اللبن من..............................

س٤ : صوب ماتحته خط : –

١ – يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .

٢ – يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل .

٣ – الشراب الطبيعي المعلب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .

٤ – يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية .

❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جروبنا علي الفيس بوك ⇦ مستر أحمد المراكبي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "





س١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : –

١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني . (×) .
٢ – الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . (✓) .
٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . (✓) .
٤ – مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . (✓) .
٥ – تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . (✓) .
٦ – الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون . (✓) .
٧ – شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . (✓) .
٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . (✓) .
٩ – يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . (×) .
١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . (×) .
١١ – تساعد اللحوم علي عملية الهضم . (×) .
١٢ – تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . (×) .
١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء . (×) .
١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . (✓) .
١٥ – يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة . (×) .
١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية . (×) .
١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . (✓) .
١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . (✓) .
١٩ – العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . (✓) .
٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج . (×) .
٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة . (×) .
٢٢ – الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . (✓) .

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940

٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي . (×) .
٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . (×) .
٢٥ – غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . (✓) .
٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع . (×) .
٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . (×) .
٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة . (✓) .
٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة . (✓) .
٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع . (✓) .
٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . (✓) .
٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . (×) .
٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . (✓) .
٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . (✓) .
٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج . (×) .
٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . (×) .
٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . (×) .
٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . (✓) .
٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . (✓) .
٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . (✓) .
٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . (×) .
٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . (✓) .
٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . (✓) .
٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . (✓) .



س٢ : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : -

١ – تعد....................أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان) .

٢ – الإفراط في تناول...................يسبب أمراض القلب .

(الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية) .

٣ – الوجبة النباتية الصرف تحتوي علي..................

(الأرز – اللحوم – الدجاج – البيض) .

٤ – الشخصية................هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية .

(العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة) .

٥ – تعتبر..............من البدائل النباتية .

(اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الأجبان البيضاء) .

٦– تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد علي الشعور ب.................

(الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر) .

٧ – تعتبر...............مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

(الطاقة الحرارية – النسبة المئوية – السعرات الحرارية – درجة الحرارة) .

٨ – يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم.............

(سعداء – نائمين – غاضبين – متشائمين) .

٩ – تحتوي الوجبات..............علي الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة) .

١٠ – لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من...........الدهون والسكر والملح .

(منخفضة – عالية – ضخمة – متوسطة) .

١١ – يعتبر.............من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة – شرب المياه الغازية – شوي الطعام – ممارسة الرياضة) .

١٢ – تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من...........يضر بصحة الأنسان .

(الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون) .



١٣ – وضع الطعام في خزائن ذات واجهة............يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية) .

١٤ – لابد من استخدام................لحماية الطعام .

(ورق الطابعة – ورق المجلات – أكياس القمامة – أكياس التغليف) .

١٥ – تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي..........الانتباه .

(جذب – تشتيت – توزيع – تفريق) .

١٦ – عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام..........علي جدران المقصف .

(الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار) .

١٧ – يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة............عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة) .

١٨ – وضع صورة الشهادة............يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(الجامعية – البنكية – الصحية – العلمية) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.................

(الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي – الفاسد) .

٢٠ – تقوم............بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس) .

٢١ – الشراب...........مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

(الصناعي الفاتح – الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي المخزن) .

٢٢ – المشروبات............تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي علي أجزاء منها .

(الغازية – الصناعية المعلبة – الطبيعية المعلبة – الطبيعية الطازجة) .

٢٣ – تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير................

(الصناعي – الطبيعي – الفاسد – غير الصحي) .

٢٤ – يجب...........العصير لقتل الميكروبات .

(تجميد – شرب – رمي – تسخين) .

٢٥ – عند إضافة..........إلي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

(الملح – السكر – البهارات – القرفة) .

٢٦ – الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في...........المشروبات وفسادها .

(عصر – غليان – تخمر – تبخر) .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا...........الفاكهة .

(غسل – تخزين – هرس – تسخين) .

٢٨ – نحتاج إلي............العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .

(غسل – تصفية – غليان – تخزين) .

٢٩ – الشراب...........فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

(الطبيعي المعلب – الطازج – الصناعي المعلب – الفاسد) .

٣٠ – إضافة............للشراب تعمل علي إطالة فترة صلاحيته .

(الملح والسكر – المواد الحافظة – المواد الصلبة – الليمون والنعناع) .

٣١ – يدخل...........في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

(السمك – الخضار – اللبن – الجمبري) .

٣٢ – يتم غش اللبن عن طريق إضافة..........حيث يتم الحصول علي القليل من اللبن .

(السكر – الماء – الجبن – السمن) .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي..............

(يتبخر – يتخثر – يتجمد – ينضج) .

٣٤ – يتم إضافة..........للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

(النشا – الثلج – الفورمالين – الزبادي) .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من..........يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

(صبغة اليود – حمض الكبريتيك – الماء – العصير) .

٣٦ – بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب...........فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

(بيضاء – دهنية – صفراء – متجبنة) .

٣٧ – عملية.............تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

(السلق – الطهي – الغلي – التجفيف) .

٣٨ – يكون المنتج الغذائي...............إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات .

(غير صحي – صحيا – طازجا – جيدا) .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في...................

(زيادة الجودة – تماسك القوام – نمو البكتيريا – زيادة الكمية) .

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ................

(الكتب – الطعام – اللبن – الحلوي) .

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد...........عند حفظ الطعام .

(الحافظة – السكرية – الصلبة – المالحة) .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....................

(معتدلة – باردة – منخفضة – عالية) .

٤٣ – يقوم جهاز........بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

(الشرطة – حماية المستهلك – الدولة – البيئة) .

س٣ : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : –

١ – (البقوليات – النباتون التوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١ – تحتوي اللحوم علي دهون غير صحية .

٢ – الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم النباتيون المتوازنون .

٣ – تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم .

٤ – الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم النباتيون الصرف .



٢ – (المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١ – لايفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .

٢ – تعد البيتزا من الوجبات السريعة .

٣ – تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

٤ – يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للأنسان .

٣ – (غير المعبأة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١ – التفكير الإبداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

٢ – لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة .

٣ – عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .

٤ – خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل الحشرات .

٤ – (ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث .

٢ – تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير .

٣ – عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم بهرس الفاكهة .

٤ – يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .



٥ – (الفورمالين – اللبن – الأبقار – المادة الدهنية – الدجاج) .

١ – يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية منه .

٢ – يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .

٣ – يحافظ الفورمالين علي اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .

٤ – يمكن الحصول علي اللبن من الأبقار .

س٤ : صوب ماتحته خط : –

١ – يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . الصناعي

٢ – يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . الماء

٣ – الشراب الطبيعي المعلب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة . الطازج

٤ – يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية . صناعية

❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جروبنا علي الفيس بوك ⇦ مستر أحمد المراكبي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. ( )
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ( )
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. ( )
٤- لاتساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ( )
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى. ( )
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. ( )
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )
١٠- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. ( )
١١- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
١٢- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )
١٣- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. ( )
١٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . ( )
١٥- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
أ- الخضراوت الورقية ب- اللحوم ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحية ب- الدهون غير الصحية ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية ب- سمكية ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية ب- البدائل النباتية ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ- مضادات الأكسدة ب- الدهون ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....

أ- النباتية ب- الحيوانية ج- الدهنية

١٦- تحتوي .... على دهون غير صحية.

أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات

١٧- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....

أ- النباتيون المتوازنون ب- النباتيون الصرف ج- لاشئ مما سبق

١٨- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.

أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات

١٩- تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين

أ- البقوليات ب- الخضراوات ج- الحبوب

٢٠- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني

أ- السريعه ب- المغذيه ج- المخزنه

٢١- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم

أ- الخضراوات الورقيه ب- اللحوم ج- الدهون

٢٢- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض

أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٢٣- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.

أ- الدهون الصحيه ب- الدهون الغير صحيه ج- النباتات

٢٤- نجد البروتين النباتي في ....

أ- المكسرات ب- اللحوم ج- الاسماك

٢٥- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني

أ- الفول ب- البندق ج- اللبن

٢٦- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .

أ الفاكهه ب- المنتجات الحيوانية ج- البقوليات

٢٧- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....

أ- اللحوم ب- الارز ج- البيض

٢٨- تعتبر .... من البدائل النباتية .

أ- اللحوم المشويه ب- الحبوب الكامله ج- الاجبان البيضاء

٢٩- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

أ-الاسترخاء ب- الحزن ج- الغضب

٣٠- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية

أ-البسله ب- البيض ج- الخس

٣١- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .

أ- اعلى ب- متساويه ج- اقل

****

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري. ( )

٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. ( )

٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )

٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )

٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. ( )

٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية. ( )

٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )

٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. ( )

٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون. ( )

١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. ( )

١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا. ( )

١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. ( )

١٣- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. ( )

١٤- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ( )

١٥- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. ( )

١٦- الوجبات السريعه تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. ( )

١٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. ( )

١٨- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . ( )

١٩- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. ( )

٢٠- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. ( )

٢١- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . ( )

٢٢- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. ( )

٢٣- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )

٢٤- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٣- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ- الشهري   ب- اليومي   ج- الأسبوعي

٤- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،

أ- فائدة   ب- ضرر   ج- احتياج

٥- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ- الدهون   ب- الفيتامينات   ج- السعرات الحرارية

٦- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ- الجودة   ب- السعر   ج- الإعلانات

٧- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....

أ- التلفزيون و الإنترنت   ب- المجلات   ج- جميع ما سبق

٨- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ- منخفضة   ب- مرتفعة   ج- لاشئ مما سبق

٩- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .

أ- الشاي   ب- الماء   ج- اللبن

١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .

أ- المحشى   ب- البيتزا   ج- الخبز

١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر

أ- الوجبات السريعة   ب- الوجبات الصحية   ج- الوجبات النباتية

١٢- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان

أ- البيتزا   ب- الدبل برجر   ج- المحشي

١٣- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....

أ- النباتية   ب- الصحية   ج- السريعه

١٤- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام

أ- المشروبات الغازية   ب- المصادر الطبيعيه   ج- الشاي

١٥- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....

أ- الصداع   ب- البرد   ج- الانيميا

١٦- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبه السريعه   ب- الوجبه الخفيفه   ج- الوجبه الصحيه

١٧- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....

أ- سعداء   ب- نائمين   ج- غاضبين

١٨- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية

أ- الصحيه   ب- المشويه   ج- السريعه

١٩- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان

أ- الالياف   ب- الفيتامينات   ج- الدهون

٢٠- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .

أ- الفاكهه   ب- الدجاج المقلى   ج- البرجر المقلى

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا. (   )
٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (   )
٣- الهدف من لصق صور الطعام الصحي أن يبدو لذيذا للطلاب ويتناول الغذاء الصحي. (   )
٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب. (   )
٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف. (   )
٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. (   )
٧- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام. (   )
٨- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. (   )
٩- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. (   )
١٠- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (   )
١١- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به. (   )
١٢- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة. (   )
١٣- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . (   )
١٤- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . (   )
١٥- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . (   )
١٦- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . (   )
١٧- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . (   )
١٨- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . (   )
١٩- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
أ- غذاء   ب- ملابس   ج- ادوات

٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
أ- الساخنة والباردة   ب- المطبوخة والنيئا   ج- جميع ما سبق

٣- يتم وضع صورة.................. لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ- للشهادة الصحية   ب- للبطاقة الشخصية   ج- لشهادة التخرج

٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
أ- الطلاب   ب- أصحاب   ج- العاملين

٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.
أ- العبوات   ب- ورق تغليف وأكياس   ج- جميع ما سبق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
أ- غير المعبأة   ب- المعبأة   ج- كلاهما

٧- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
أ الجامعيه   ب- الصحيه   ج- العلميه

٨- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ- الابداعى   ب- العميق   ج- الناقد

٩- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس ب- عبوات ج- صناديق

١٠- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ......................

أ- الحشرات ب- الأطفال ج- الماء

١١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .

أ- خشبيه ب- زجاجيه ج- مكشوفه

١٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف

١٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه

أ- جذب ب- تشتيت ج- توزيع

١٤- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف

أ- الفاسد ب- غير الصحي ج- الصحى

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه ب- منخفضه ج- مناسبه

١٦- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد

****

أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ( )

٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. ( )

٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا. ( )

٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. ( )

٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. ( )

٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصيرالطبيعي. ( )

٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. ( )

٨- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. ( )

٩- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي. ( )

١٠- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. ( )

١١- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. ( )

١٢- النكهات الصناعيه اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. ( )

١٣- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال .

أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.

أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية. ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٩- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....

أ- الطبيعي المعلب ب- الطبيعي الطازج ج- الصناعي - الفاسد

١٠- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

أ- المصانع ب- النوادى ج- المستشفيات

١١- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا

أ- الصناعي الفاتح ب- الطبيعي المعلب ج- الطبيعي الطازج

١٢- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

أ- الغازيه ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه

١٣- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....

أ- الصناعى ب- الطبيعي ج- غير الصحي

١٤- فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا

أ- الطبيعي المعلب ب- الطازج ج- الصناعي المعلب

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:من قوائم البضائع بالمقصف المدرسي ....
(زيت - دجاج مقلي - ادوات مدرسية)

٢:أفضل مصدر للبروتين النباتي ....
(البقول - المكسرات - الخضروات)

٣:تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية .
(السريعة - المشوية - الصحية)

٤:لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكر والملح .
(عالية - منخفضة - ضخمة)

٥:الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....
(الدجاج - البيض - الارز)

٦:الشخصية .... هي التي تختار بدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية .
(النباتية - العصبية - الجذابة)

٧:تعتبر .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
(درجة الحرارة - الطاقة الحرارية - السعرات الحرارية)

٨:يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .
(شوي الطعام - شرب المياه الغازية - ممارسة الرياضة)

٩:وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات .
(مكشوفة - زجاجية - خشبية)

١٠:لابد من استخدام .... لحماية الطعام .
(اكياس القمامة - ورق المجلات - اكياس التغليف)

١١:وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي .
(الجامعية - الصحية - العلمية)

١٢:يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .
(عصر - تخزين - رمي)

١٣: الاطعمة غير المعبأة يتم .... داخل اوعية حفظ مخصصة .
(تسخينها - تخزينها - تبريدها)
١٤: تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل على .... الانتباه .
(تشتيت - جذب - توزيع)
١٥: المنتجات .... تحتوي على دهون غير صحية .
(الصناعية - الحيوانية - النباتية)
١٦: تحتوي الوجبات السريعة على الكثير من ....
(المعادن - السعرات الحرارية - الطعام الصحي)
١٧: يعتبر .... من البروتينات الحيوانية .
(البيض - منتجات الالبان - كل ما سبق)
١٨: من بدائل اللحوم للحصول على البدائل الصحية ....
(المكسرات - قطعة لحم - قطعة دجاج)
١٩: .... تساعد في عملية الهضم وتقلل من مخاطر الاصابة بامراض القلب .
(الفتة - المشروب الغازي - الالياف)
٢٠: من البروتينات الحيوانية ....
(اللحوم - البيض - كل ما سبق)
٢١: .... لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - الاشجار)
٢٢: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين ....
(النباتي - الحيواني - الاثنين معاً)
٢٣: من عيوب الوجبات السريعة ....
(انخفاض نسبة الفيتامينات - احتوائها على كميات كبيرة من الملح - كل ما سبق)
٢٤: من اضرار الوجبات السريعة ....
(السكريات العالية - الدهون العالية - الاثنين معاً)
٢٥: من العادات الغذائية غير الصحية ....
(شرب الشاي بعد الاكل مباشرة - شرب المياه النظيفة - كل ما سبق)

٢٦: .... تعد من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .

(الاصابة بالسمنة - الشعور بالسعادة - سلامة الاسنان)

٢٧: ايهما تفضل للحصول على السعرات والاحتياجات المناسبة لجسمك ....

(ساندوتش دبل برجر - بطاطس مقلية - سمك مشوي وأرز)

٢٨: من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(تسوس الاسنان - هشاشة العظام - كلاهما صحيح)

٢٩: تبدو الاعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي رسالة ....

(البريد - تسويق السلعة - خطاب)

٣٠: من بدائل الوجبات السريعة شرب .... بدلا من المياه الغازية.

(الماء - السكريات - كل ما سبق)

٣١: من قوائم المقصف المدرسي ....

(زجاجات مياه - ادوات مدرسية - كل ما سبق)

٣٢: يجب الاحتفاظ بالاطعمة في درجة حرارة ....

(عالية - منخفضة - مناسبة)

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:من قوائم البضائع بالمقصف المدرسي ....
(زيت - دجاج مقلي - ادوات مدرسية)

٢:أفضل مصدر للبروتين النباتي ....
(البقول - المكسرات - الخضروات)

٣:تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية .
(السريعة - المشوية - الصحية)

٤:لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكر والملح .
(عالية - منخفضة - ضخمة)

٥:الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....
(الدجاج - البيض - الارز)

٦:الشخصية .... هي التي تختار بدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية .
(النباتية - العصبية - الجذابة)

٧:تعتبر .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
(درجة الحرارة - الطاقة الحرارية - السعرات الحرارية)

٨:يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .
(شوي الطعام - شرب المياه الغازية - ممارسة الرياضة)

٩:وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات .
(مكشوفة - زجاجية - خشبية)

١٠:لابد من استخدام .... لحماية الطعام .
(اكياس القمامة - ورق المجلات - اكياس التغليف)

١١:وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي .
(الجامعية - الصحية - العلمية)

١٢:يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .
(عصر - تخزين - رمي)

١٣:الاطعمة غير المعبأة يتم .... داخل اوعية حفظ مخصصة .
(تسخينها - تخزينها - تبريدها)
١٤:تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل على .... الانتباه .
(تشتيت - جذب - توزيع)
١٥:المنتجات .... تحتوي على دهون غير صحية .
(الصناعية - الحيوانية - النباتية)
١٦:تحتوي الوجبات السريعة على الكثير من ....
(المعادن - السعرات الحرارية - الطعام الصحي)
١٧:يعتبر .... من البروتينات الحيوانية .
(البيض - منتجات الالبان - كل ما سبق)
١٨:من بدائل اللحوم للحصول على البدائل الصحية ....
(المكسرات - قطعة لحم - قطعة دجاج)
١٩:............................ تساعد في عملية الهضم وتقلل من مخاطر الاصابة بامراض القلب .
(الفتة - المشروب الغازي - الالياف)
٢٠:من البروتينات الحيوانية ....
(اللحوم - البيض - كل ما سبق)
٢١:.......................... لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - الاشجار)
٢٢:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين ....
(النباتي - الحيواني - الاثنين معاً)
٢٣:من عيوب الوجبات السريعة ....
(انخفاض نسبة الفيتامينات - احتوائها على كميات كبيرة من الملح - كل ما سبق)
٢٤:من اضرار الوجبات السريعة ....
(السكريات العالية - الدهون العالية - الاثنين معاً)
٢٥:من العادات الغذائية غير الصحية ....
(شرب الشاي بعد الاكل مباشرة - شرب المياه النظيفة - كل ما سبق)

٢٦: .... تعد من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .
(الاصابة بالسمنة - الشعور بالسعادة - سلامة الاسنان)
٢٧: ايهما تفضل للحصول على السعرات والاحتياجات المناسبة لجسمك ....
(ساندوتش دبل برجر - بطاطس مقلية - سمك مشوي وأرز)
٢٨: من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....
(تسوس الاسنان - هشاشة العظام - كلاهما صحيح)
٢٩: تبدو الاعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي رسالة ....
(البريد - تسويق السلعة - خطاب)
٣٠: من بدائل الوجبات السريعة شرب .... بدلا من المياه الغازية.
(الماء - السكريات - كل ما سبق)
٣١: من قوائم المقصف المدرسي ....
(زجاجات مياه - ادوات مدرسية - كل ما سبق)
٣٢: يجب الاحتفاظ بالاطعمة في درجة حرارة ....
(عالية - منخفضة - مناسبة)

المحور الثالث(الدرس الأول)

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني (×)

٢- الوجبه الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي (✓)

٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان (✓)

٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين (✓)

٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية (✓)

٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم (×)

السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١- تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي

(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان

٢- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب

(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج)البقوليات (د)المنتجات الحيوانية

٣- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....

(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض

٤- الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية

(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة

٥- تعتبر.................... من البدائل النباتية

(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء

٦- تناول الخضروات الورقية يساعد على الشعور بـ..................

أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية من بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون – المتوازنون– الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١- تحتوي ....على دهون غير صحية (اللحوم)

٢- الاشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم .... (النباتيون المتوازنون)

٣- تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم (البقوليات)

٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....(النباتيون الصرف)

المحور الثالث
الدرس الثاني

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون (✓)
٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (✓)
٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (✓)
٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية (✗)
٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (✗)
٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء
أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة

٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ) سعداء (ب) نائمين (ج) غاضبين (د) متشائمين

٣- تحتوي الوجبات ....على الكثير من السعرات الحرارية
أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ....من الدهون والسكر والملح
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة

٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان
أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون

٦- يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس
أ) تناول الفاكهة ب) شرب المياه الغازية(ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة (الشاي)
٢- تعد............ من الوجبات السريعة (البيتزا)
٣- تحتوي .... على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر (الوجبات السريعة)
٤- يعتبر .... من الوجبات الصحية للإنسان (المحشي)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون (✓)
٢- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب (✗)
٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها (✗)
٤- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف (✓)
٥- المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية (✓)
٦- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ) البيض لأ) البسلة ج(الفراولة د) الخس

٢- الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير
اأ) الصحية ب) السريعة ج) المفيدة د) الجيدة

٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ...... من البروتين والحيواني
أ) أعلى ب) متساوية ج) أقل د) ضخمة

٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبية كبيرة من ....
أ) الطعام الصحي ب) الفيتامينات ج) المعادن د) السعرات الحراية

٥- المنتجات ....تحتوي على دهون غير صحية .
أ) النباتية ب) الصناعية ج) الورقية د)الحيوانية

٦- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....
أ) الفاكهة ب الدجاج المقلي ج) البطاطس المقلية د) البرجر المقلي

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(النباتية – المياه – النباتيون الصرف – السريعة – البيتزا)

١-الأشخاص......هم الذين لا ياكلون منتجات من أي مصدر حيواني (النبايتون الصرف)
٢- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات .... (السريعة)
٣- الباذنجان من مصادر البروتينات .... (النباتية)
٤- تعتبر .... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية (البيتزا)

المحور الثالث
الدرس الثالث

السؤال الأول : ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء (✗)
٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الابداعي (✓)
٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة (✗)
٤- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية (✗)
٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه (✓)
٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات
أ) خشبية ب) زجاجية ج) مكشوفة د) حديدية
٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام
اأ) ورق الطابعة ب) ورق المجلات ج) أكياس القمامة د) أكياس التغليف
٣- تقديم الطعام في أطباق ملونه يعمل على ....الانتباه
أ) جذب ب) تشتيت ج) توزيع د) تفريق
٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ... على جدران المقصف
أ) الفاسد ب) غير الصحي ج) الصحي د) الضار
٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ....عند تخزينة في مقصف المدرسة
أ) عالية ب) منخفضة ج) الغليان د)مناسبة
٦- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف
أ) الجامعية ب)البنكية ج) الصحية د) العلمية

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(غير المعبأة – عبوات - الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١- التفكير .... يساعد لى عرض الطعام بشكل جذاب وسليم (الابداعي)
٢- لابد من حفظ الاطعمة......... داخل أوعية خاصة (غير المعبأة)
٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ...... للاطعمة الساخنه وأخرى للاطعمة الباردة (عبوات)
٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ... (الحشرات)

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ١	الصف الخامس الابتدائي
مدرسة	مادة : المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،

أ- الألياف　　ب- البروتينات　　ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

أ- الألياف　　ب- البروتينات　　ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،

أ- الخضراوت الورقية　　ب- اللحوم　　ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ- النباتي　　ب- النباتي الحيواني　　ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.

أ- البروتين النباتي　　ب- البروتين النباتي الحيواني　　ج- البروتين الحيواني

٦- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....

أ- الوجبة السريعة　　ب- الوجبة الخفيفة　　ج- الوجبة الصحية

٧- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ- الشهري　　ب- اليومي　　ج- الأسبوعي

٨- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ- الدهون　　ب- الفيتامينات　　ج- السعرات الحرارية

٩- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....

أ- التلفزيون و الإنترنت　　ب- المجلات　　ج- جميع ما سبق

١٠- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .

أ- الشاي　　ب- الماء　　ج- اللبن

١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر

أ- الوجبات السريعة　　ب- الوجبات الصحية　　ج- الوجبات النباتية

١٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .

أ- الساخنة والباردة　　ب- المطبوخة والنيئة　　ج- جميع ما سبق

١٣- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.

أ- العبوات　　ب- ورق تغليف وأكياس　　ج- جميع ما سبق

١٤- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس　　ب- عبوات　　ج- صناديق

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه　　ب- منخفضه　　ج- مناسبه

(انتهت الأسئلة)

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ٢	إدارة .... التعليمية
....	مادة : المهارات المهنية	مدرسة ....
١٥		اسم الطالب : ....

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.

أ- البقوليات　　ب- الخضروات　　ج- الحبوب

٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ- مضادات الأكسدة　　ب- الدهون　　ج- اللحوم

٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،

أ- البقوليات　　ب- الخضروات　　ج- الحبوب

٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

أ- البقوليات　　ب- الخضروات　　ج- الحبوب

٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....

أ- النباتية　　ب- الحيوانية　　ج- الدهنية

٦- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبة السريعة　　ب- الوجبة الخفيفة　　ج- الوجبة الصحية

٧- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،

أ- فائدة　　ب- ضرر　　ج- احتياج

٨- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ- الجودة　　ب- السعر　　ج- الإعلانات

٩- يجب أن تختارالعناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ- منخفضة　　ب- مرتفعة　　ج- لاشئ مما سبق

١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .

أ- المحشى　　ب- البيتزا　　ج- الخبز

١١- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان

أ- البيتزا　　ب- الدبل برجر　　ج- المحشي

١٢- يتم وضع صورة................ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ- للشهادة الصحية　　ب- للبطاقة الشخصية　　ج- لشهادة التخرج

١٣- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

١٤- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه　　ب- ورق المجلات　　ج- اكياس التغليف

١٥- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعى　　ب- العميق　　ج- الناقد

(انتهت الأسئلة)

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ١	إدارة .... التعليمية
.... ١٥	مادة : المهارات المهنية	مدرسة ....
	نموذج الاجابة	

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف   ب- البروتينات   ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف   ب- البروتينات   ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية   ب- اللحوم   ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي   ب- النباتي الحيواني   ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- البروتين النباتي   ب- البروتين النباتي الحيواني   ج- البروتين الحيواني

٦- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....
أ- الوجبة السريعة   ب- الوجبة الخفيفة   ج- الوجبة الصحية

٧- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة
أ- الشهري   ب- اليومي   ج- الأسبوعي

٨- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
أ- الدهون   ب- الفيتامينات   ج- السعرات الحرارية

٩- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....
أ- التلفزيون و الإنترنت   ب- المجلات   ج- جميع ما سبق

١٠- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي   ب- الماء   ج- اللبن

١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة   ب- الوجبات الصحية   ج- الوجبات النباتية

١٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
أ- الساخنة والباردة   ب- المطبوخة والنيئة   ج- جميع ما سبق

١٣- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.
أ- العبوات   ب- ورق تغليف وأكياس   ج- جميع ما سبق

١٤- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.
أ- أكياس   ب- عبوات   ج- صناديق

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه
أ- عاليه   ب- منخفضه   ج- مناسبه

(انتهت الأسئلة)

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ٢	إدارة .... التعليمية
.... ١٥	مادة : المهارات المهنية	مدرسة ....
	نموذج الاجابة	

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ- مضادات الأكسدة ب- الدهون ج- اللحوم

٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....

أ- النباتية ب- الحيوانية ج- الدهنية

٦- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٧- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،

أ- فائدة ب- ضرر ج- احتياج

٨- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ- الجودة ب- السعر ج- الإعلانات

٩- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- لاشئ مما سبق

١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .

أ- المحشى ب- البيتزا ج- الخبز

١١- يعتبر .... من الوجبات الصحية للانسان

أ- البيتزا ب- الدبل برجر ج- المحشي

١٢- يتم وضع صورة................ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ- للشهادة الصحية ب- للبطاقة الشخصية ج- لشهادة التخرج

١٣- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

أ- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين

١٤- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعة ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف

١٥- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد

(انتهت الأسئلة)

محافظة
إدارة
توجيه

مادة:المهارات المهنية
الصف:الخامس الابتدائي

إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٣-٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١: كثير من الناس يأكلون اللحوم بسبب ....
(مذاقها المفضل - عدم احتوائها على دهون - كل ما سبق)

٢:تبدو الاعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي رسالة ....
(تسويق العقارات و المباني - تسويق السلعة - كل ما سبق)

٣:يعمل طاقم المقصف المدرسي بـ .... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .
(بجد - بكسل - بملل)

٤:............... لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
(النباتي المتوازن - النباتي الصرف - آكلو اللحوم)

٥:من العادات غير الصحية ....
(تناول الخضروات - تناول الفواكه - تناول الاطعمة المقلية)

٦:يجب الاحتفاظ بالاطعمة في درجة حرارة .... (عالية - مناسبة - منخفضة)

٧:تحتوي البدائل النباتية على نسبة .... من البروتينات .
(أعلى - اقل - غير ذلك)

٨:تتميز الوجبات السريعة بأنها .... التحضير .
(سريعة - بطيئة - الاثنين معاً)

٩:يجب تخزين الطعام بشكل ....
(آمن - سليم - كل ما سبق)

١٠:من بدائل اللحوم للحصول على البروتين ....
(البيض - الدجاج - لحم البقر)

١١:من بدائل شرب المياه الغازية شرب الـ ....
(العصائر الطبيعية - الماء - الاثنين معاً)

١٢:من قوائم المقصف المدرسي ....
(العصائر الطبيعية - ساندوتش دبل برجر - بيتزا اللحوم)

١٣:من البروتينات الحيوانية .... (اللحوم - العدس - الفول)

١٤:من بدائل الوجبات السريعة تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس ....
(المسلوقة - المقلية - كل ما سبق)

١٥:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين ....
(النباتي - الحيواني - كل ما سبق)

انتهت الاسئلة

ا/لمياء
افهم وتعلم

اسم الطالب/..
اسم المدرسة/..
فصل/..